

健康教育

卒中识别早 救治效果好

导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍……脑卒中，俗称“中风”，是一种严重影响患者生活质量、给家庭和社会造成巨大负担的急性脑血管疾病。

什么是脑卒中？发病前有哪些症状？如果突发脑卒中，正确做法是什么？怎样预防脑卒中发生或复发？针对公众关心的问题，医学专家给出健康指引。

警惕脑卒中发病年轻化趋势

脑卒中是由于脑部血管突然破裂引起出血，或因血管阻塞导致血液不能流入大脑引起缺血的一种疾病。脑卒中具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担高的“五高”特点，是威胁我国国民健康的主要疾病之一。

北京大学人民医院神经内科主任刘尊敬介绍，脑卒中分为脑出血和脑梗死两大类，前者为出血性，后者则由于血管堵塞引起。两者虽然症状相似，但在临床上仍有差异，需要医生着重分辨。

根据《中国脑卒中防治报告(2023)》，我国40岁及以上人群脑卒中现患人数达1242万。“我们在临床上观察到脑卒中发病有一定年轻化趋势。”刘尊敬表示，目前在门诊接诊时甚至能遇到20至30岁年龄段就得了脑血管疾病的患者，且并不是因为血管畸形或发育问题，而是因为动脉硬化。

为何会出现这种情况？专家认为，

可能是脑卒中整体危险因素年轻化导致，也就是高血压、糖尿病等慢性病患病年龄段前移，导致脑梗死或出血的年龄段也有所前移。

牢记“120”口诀 识别突发脑卒中

“脑卒中发病后，病人容易突然出现嘴角歪斜、单侧肢体麻木无力、讲话不清楚、喝水有困难等症状。”刘尊敬说，一旦出现上述症状，哪怕症状较轻，也不要抱有侥幸心理，必须尽快到医院救治。

同时，公众可根据国家卫生健康委发布的“中风120”口诀识别脑卒中早期症状。其中，“1”代表“看到一张不对称的脸”；“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”；“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。

“及时发现脑卒中的早期症状极其重要，越早发现，越早治疗，效果也就越好。”国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院神经内科主任李淑娟介绍，患者在发病后要立即拨打120，并通过“卒中地图”小程序功能找到距离最近的有卒中急救能力的卒中中心医院，以便立刻进入卒中急救绿色通道，及时得到规范的治疗，增加恢复的机会。

脑卒中重在预防 防在日常

“高血压、血脂异常、糖尿病，以及生活饮食习惯与中风的发生关系密切，吸烟、饮酒、缺乏体育锻炼等生活习惯，

都已被证实是导致中风的危险因素。”刘尊敬表示，脑卒中可防可治，重在预防，防在日常，要提升以预防为主的健康意识。

李淑娟建议，预防脑卒中要坚持健康的生活方式，包括合理饮食、适量运动、戒烟限酒等，并主动自我筛查高危因素，积极治疗相关疾病，如心肌梗死、房颤、心力衰竭等。

“有高血压、糖尿病等相关疾病患者应在日常生活中特别重视预防脑卒中。”李淑娟说，要控制血压，坚持服用降压药物；控制胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，坚持服用降血脂药物；糖尿病患者和高危人群，应积极控制血糖；房颤或有其他心脏疾病者，应控制心脏病相关危险因素。

据新华社



10月29日，聊城市第三人民医院“繁森药箱医疗服务队”的医护人员在为群众义诊。

今年10月29日是第18个世界卒中日，聊城市第三人民医院通过举办“世界卒中日”主题健康义诊活动，普及脑卒中防治知识，提高群众自我防护意识。

本报通讯员 白迪 摄

积极治疗，走出银屑病阴影

银屑病俗称“牛皮癣”，是一种慢性、复发性、炎症性、系统性的皮肤疾病，典型皮损临床表现为鳞屑性红斑或斑块。

专家表示，如今，银屑病的治疗方法比以往任何时候都好，患者应积极治疗，早日走出“银”影。

我国约有650万名银屑病患者

中日友好医院副院长、皮肤科主任崔勇介绍，据统计，全球约有1.25亿名银屑病患者，我国约有650万名银屑病患者。

“银屑病除了影响皮肤，还可能影响全身各个器官系统。”崔勇表示，比如部分银屑病患者伴有关节炎，部分银屑病患者合并高血压、糖尿病等代谢相关疾病。此外，银屑病患者也可能罹患抑郁、焦虑甚至自杀倾向等神经系统疾病。

近年来，我国医疗卫生界人士积极合作，帮助患者接受更好的治疗，给予他们关爱和支持。

2022年8月，国家卫生健康委发布《“十四五”卫生健康人才发展规划》，提出加强基层卫生人才队伍建设。国家卫生健康委人才交流服务中心副主任方建宁说：“为提升医院医疗服务能力和满足群众医疗服务需求，我们指导开展了‘千县无银’基层诊疗能力提升项目。”

10月29日，由国家卫生健康委人才交流服务中心指导，中国医学装备协会皮肤病美容分会主办、中日友好医院等承办的“千里千巡·千县无银”——“蒲公英”银屑病健康科普教育活动在北京举行，全国知名专家讲解科普知识和最新诊疗进展，回答患者在线提问。

“‘千县无银’项目有利于造福广大患者。”方建宁表示，“近一年来，我们为国家级医院培养了超过1000名具备银屑病规范化诊疗能力的医生，未来我们还将培训更多县级医院医生。”

治疗目标是控制症状、减少复发

迄今为止，银屑病的治疗还不能实现彻底除根，治疗目标是控制症状、减少复发、提高生活质量。

一块接一块的红斑，上面覆盖层层鳞屑……这是广西壮族自治区南宁市一位21岁在校大学生王怡(化名)双手的银屑病症状。

“日常人际交往中，最普通的握手我都不敢。”王怡说，“虽然已经在积极治疗，但心理负担仍然较重。经常感觉周围人投来异样目光，我也总忍不住跟老师和同学解释银屑病不传染。”

广西医科大学第一附属医院皮肤科性病科护士长霍瑞玲说，由于该疾病对外貌影响较大，发病时患处还容易产生异味，加之社会上对这一疾病的了解和认知不足，患者很容易产生病耻感，应

对疾病的积极性受挫。

“观念与认识上的偏差是我国银屑病治疗现状的核心痛点。”广西医科大学第一临床学院皮肤性病学教研室主任林有坤表示，包括银屑病患者在内的许多人都缺乏对银屑病的正确认知，导致患者不愿就医或相信偏方，我们应给予银屑病患者足够的重视和尊重，对他们多一点关爱。

“因为无法根治，所以疾病管理尤为重要。”林有坤说，银屑病造成皮肤损害只是一方面，还可能合并其他疾病的发生，如关节炎、心血管病、糖尿病等，研究表明，早期积极干预，会大大减少共病发生，提高患者生命和生活质量。

生物制剂等临床创新疗法带来新曙光

北京协和医院皮肤科主治医师何春霞表示，银屑病发病机制非常复杂，目前尚未完全阐明，与其相关的生物学通路有很多条，每名患者的发病机制都有可能存在一些细微的不同，致使难以治愈和统一治疗方案，临床多需要“个体化”治疗。

“银屑病治疗方法包括外用药、紫外线光疗、传统系统治疗和生物制剂、小分子药物等。”何春霞说，外用药包括糖皮质激素、维生素D3衍生物等；紫外线光疗包括窄谱中波紫外线、308纳米准分子激光等；传统系统治疗药物包括阿维A、环孢素等。

近年来，新型生物制剂和小分子药物等创新疗法开始在业界逐步应用，它们与传统疗法相比有何不同？

何春霞介绍，IL-23、IL-17等细胞因子在银屑病发病机制中起到核心作用，新型生物制剂和小分子药物正是以这些细胞因子和炎症通路为靶点研发上市的新药。它们与传统治疗药物最大的区别在于精准靶向特定细胞因子或炎症通路，实现治疗效果更好、不良反应较小的目标。

在医疗保障方面，司库奇尤单抗、乌司奴单抗等用于治疗银屑病的生物制剂近年被纳入医保药品目录，这有利于进一步减轻患者负担。

何春霞表示，创新药品可以帮助患者实现更好的治疗目标，由于生物制剂更为长效，也有利于推进银屑病的规范化诊疗，减少患者银屑病的复发。

据新华社

